

# La Pirámide de Actividades para Niños



Ayude a su niño(a) a que se mantenga activo(a) todos los días.

Su niño(a) necesita tener actividad moderada de 30 a 60 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.

Limite las actividades que están en la punta de la Pirámide. Estas actividades previenen a que su niño(a) se mantenga en forma y esté activo.

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410